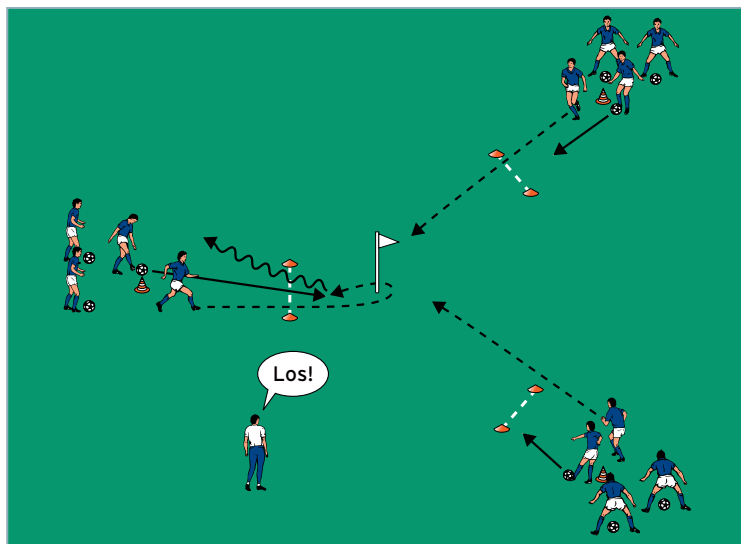


AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Staffel

von Klaus Pabst (19.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen jedem Starthütchen und der Stange ein 2 Meter breites Hütchentor markieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, umlaufen die Stange, fordern ein Zuspield und nehmen durch das Hütchentor an- und mit.
- Der nächste Spieler startet direkt nach dem Zuspield zur Stange.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 4 komplette Durchgänge?

Variationen

- Den Pass durch das rechte/linke Hütchentor an- und mitnehmen und dann zum eigenen Starthütchen dribbeln.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspield.

Tipps und Korrekturen

- Stets durch das Hütchentor zum Partner zuspield, der dann durch das Hütchentor an- und mitnimmt.
- Der Ball darf erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspield werden, sobald dieser die Stange umlaufen hat.
- Die Hütchentore immer weiter verkleinern und so die Aufgabe erschweren.
- Um die siegreiche Gruppe schnell feststellen zu können, sollen sich die Spieler nach dem letzten Durchgang hinsetzen.